



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Hoe verklein ik mijn kans op kanker?



...er is zoveel te bereiken

Over het

WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS

Wij zijn al meer dan 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.

In Nederland zijn er meerdere organisaties die zich richten op kanker. Dat is mooi, want kanker raakt ons allemaal. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is het enige kankerfonds dat kennis uit onderzoek vertaalt naar richtlijnen—en praktisch en motiverend advies—voor gezonde voeding en leefstijl.

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij willen dat door **gezonde keuzes in voeding en leefstijl** minder mensen kanker krijgen, meer mensen kanker overleven en de kwaliteit van leven tijdens en na kanker toeneemt.

Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.

Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijkste keuzes te maken.

Samen is er zoveel te bereiken

Meer kennis en voorlichting over voeding en leefstijl in relatie tot kanker is van levensbelang. Helpt u mee?

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het gerenommeerde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich wereldwijd inzetten voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op www.wkof.nl

Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord: kan kanker voorkomen worden?	4
Wat is kanker?	6
Wat speelt een rol bij het ontstaan van kanker?	8
Wat kan ik zelf doen?	10
<hr/>	
Houd uw gewicht gezond	13
Kom in beweging	17
Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten	21
Voor moeders: geef borstvoeding	25
Eet minder fastfood en voorbewerkt voedsel	28
Eet minder vlees	31
Drink minder dranken met toegevoegde suikers	34
Let op met voedingssupplementen	38
Zit minder	40
Voorkom zonverbranding	42
Rook niet	44
Drink zo min mogelijk alcohol	45
<hr/>	
Na diagnose kanker: wat kan ik doen?	49
Hoe zit het met?	51
De informatie in deze brochure	54
De tien aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker, op een rij	55

Voorwoord

KAN KANKER VOORKOMEN WORDEN?

Ieder jaar krijgen ruim 100.000 mensen in Nederland de diagnose kanker. Een diagnose die een enorme impact heeft op het leven van de persoon, maar ook op het leven van zijn of haar naasten.

Kanker is in ons land doodsoorzaak nummer één en preventie is daarom van groot belang. Maar is het wel mogelijk om kanker te voorkomen?

Er zijn geen garanties tegen kanker, maar we hebben meer invloed op de kans op kanker dan we denken.

Op sommige factoren die van invloed zijn op het risico op kanker hebben we geen of weinig invloed, zoals erfelijkheid. Maar er zijn veel risicofactoren in onze leefstijl en onze omgeving die we wel kunnen veranderen, dit maakt het mogelijk om onze kans op kanker te verkleinen.

Volgens schatting kan tussen 30–50 procent van alle gevallen van kanker voorkomen worden.

Niet roken, of daarmee stoppen, en het voorkomen van blootstelling aan tabaksrook, is het belangrijkste wat u kunt doen om uw kans op kanker te verkleinen. Daarnaast is het belangrijk om uw hele leven een gezond gewicht te behouden door gezond te eten en te leven.



Onze aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker

Wij hebben tien aanbevelingen opgesteld waarmee u uw kans op kanker kunt verkleinen. Deze aanbevelingen vormen de basis voor een gezonder leven.

Het opvolgen van onze aanbevelingen, verstandig zonnen en niet roken (of daarmee stoppen) biedt u de beste kans op een leven zonder kanker.

Het best is om alle aanbevelingen op te volgen. Maar ook wanneer u stappen in de goede richting maakt, levert u dat waarschijnlijk al gezondheidswinst op. Naast kanker, verkleint het opvolgen van onze aanbevelingen ook de kans op andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Kortom, deze aanbevelingen zijn de bouwstenen van een gezonde voeding en leefstijl.

Begin hier vandaag nog mee!

Volg de kleuren!

Onze aanbevelingen hebben wij ook in beeld weergegeven in een nieuw voorlichtingsmodel (zie pagina 10). U leest het net als een verkeerslicht. Het laat u op eenvoudige wijze zien:



wat u moet doen,



waar u op moet letten en



wat u beter niet kunt doen

—voor minder kans op kanker. Ook deze brochure is aan de hand van de stoplichtkleuren opgebouwd. Verder leest u bij iedere aanbeveling de onderbouwing hiervan en geven wij u tips om de aanbeveling in de praktijk te brengen. Achterin vindt u alle aanbevelingen op een rij.

Wetenschappelijk onderbouwd en betrouwbaar

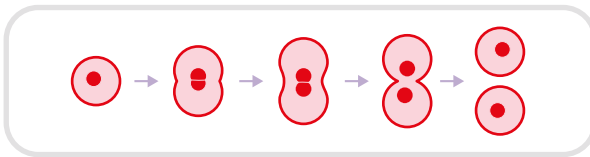
Onze aanbevelingen zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en zijn de beste adviezen voor het verkleinen van de kans op kanker. Lees op pagina 50 meer over ons onderzoek ter onderbouwing van onze voorlichting.

WAT IS KANKER?

Kanker kan overal in het lichaam ontstaan en omvat maar liefst 100 verschillende ziekten. Deze ziekten hebben als gemeenschappelijk kenmerk abnormaal celgedrag, zoals ongecontroleerde groei van lichaamscellen.

Over onze lichaamscellen

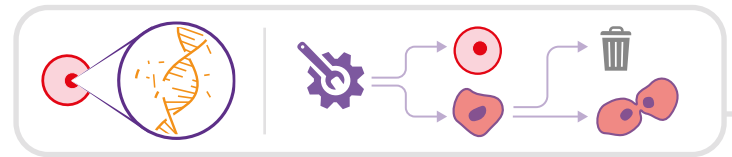
Ons lichaam is opgebouwd uit miljarden cellen. In een gezond lichaam groeien cellen, sterven ze af en worden ze vervangen door nieuwe cellen. Onze cellen delen zich continu: één cel wordt twee cellen en twee cellen worden vier cellen enzovoorts. Dit is een natuurlijk en gecontroleerd proces.



Celdeling: één cel wordt twee cellen etc...

Ongecontroleerde celdeling

Het DNA in onze lichaamscellen kan beschadigd raken. Dit kan komen door factoren van buiten het lichaam, zoals de leefomgeving en onze voeding en leefstijl en factoren in het lichaam zoals genetische afwijkingen. In principe worden oude en beschadigde cellen vervangen door nieuwe cellen. Bij kanker gebeurt dit niet en hierdoor sterven de beschadigde cellen niet af, maar blijven ze zich vermenigvuldigen. Hierdoor ontstaat er een groep cellen die vaak de vorm aanneemt van een bobbel of gezwel. Dit wordt een tumor genoemd.



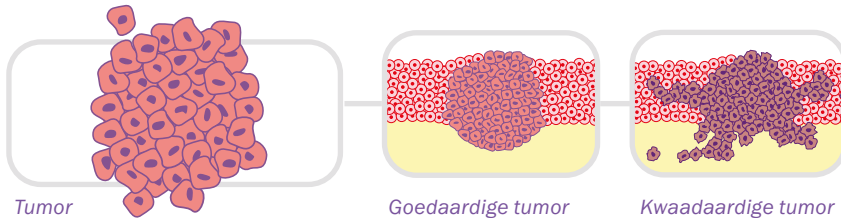
DNA-schade

Reparatieproces

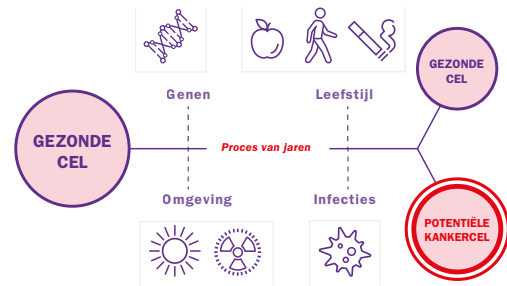
Goedaardige en kwaadaardige tumoren

Goedaardige tumoren groeien niet door andere weefsels heen. Ze verspreiden zich ook niet door het lichaam. Een goedaardige tumor kan ook problemen veroorzaken doordat het tegen omliggende organen of weefsels drukt. Een goedaardige tumor noemen we geen kanker.

Een kwaadaardige tumor, kanker, kan in omliggende weefsels en organen door-groeien. Van een kwaadaardige tumor kunnen cellen losraken. Die kankercellen kunnen via het bloed en/of de lymfe ergens anders in het lichaam terecht-komen. Zij kunnen zich daar hechten en



uitgroeien tot nieuwe tumoren. Dit noemen we uitzaaiingen of metastasen.



Een langdurig proces

Kanker ontstaat niet zomaar ineens; het is vaak een langdurig proces. Het kan jaren en soms wel tientallen jaren duren voordat een potentiële kankercel uitgroeit tot kanker. Genen (erfelijke aanleg), omgevingsfactoren, infectieziekten en leefstijlfactoren kunnen hierbij allemaal een rol spelen.

WAT SPEELT EEN ROL BIJ HET ONTSTAAN VAN KANKER?

Veel mensen denken dat kanker ontstaat omdat het in de familie voorkomt en het 'in de genen zit', maar erfelijkheid speelt maar bij een beperkt aantal gevallen van kanker een rol. De keuzes die we maken in onze voeding en leefstijl spelen een veel grotere rol.

Lees op deze pagina meer over de risicofactoren voor kanker.



Genetische oorzaken

Minder dan 10% van de gevallen van kanker komt voort uit specifieke overgeërfde genen. Er zijn genen ontdekt die het risico op borst- en darmkanker vergroten, maar gelukkig komen die weinig voor. Ook wanneer u deze genen heeft, betekent dit niet dat u ook daadwerkelijk kanker zal krijgen. Het betekent dat u een hoger risico dan gemiddeld heeft. Vaak kunnen mensen met deze overgeërfde genen ook nog hun kans op kanker verkleinen door de keuzes die ze in hun leefstijl maken.

Komt er in uw familie kanker voor en maakt u zich hier ongerust over? Bespreek dit dan met uw huisarts.



Infectieziekten

Sommige infectieziekten verhogen het risico op bepaalde soorten kanker.

HPV (humaan papillomavirus) is bekend als risicofactor voor baarmoederhalskanker en een infectie met de bacterie *Helicobacter pylori* wordt in verband gebracht met een hoger risico op maagkanker. Hepatitis B en C verhogen het risico op leverkanker. Door vaccinatie kunnen we het risico van verspreiding van sommige van deze infectieziekten verminderen.



Oorzaken in de leefomgeving

Sommige omgevingsfactoren kunnen de kans op kanker vergroten of zelfs kanker veroorzaken.

Zonverbranding vergroot uw kans op huidkanker. Daarom is het belangrijk om u altijd goed te beschermen wanneer u in de zon bent. Gebruik bijvoorbeeld een zonnebrandcrème, een parasol of hoed en blijf in de schaduw wanneer de zon op zijn krachtigst schijnt. Ook het gebruik van de zonnebank is schadelijk.



Bepaalde industriële chemicaliën, overmatige blootstelling aan röntgenstraling en sommige geneesmiddelen kunnen ook schadelijk zijn en de kans op kanker vergroten. Sommige van deze risico's zijn voornamelijk van belang voor mensen die beroepshalve aan zulke factoren worden blootgesteld.



Leefstijlfactoren

Niet roken of daarmee stoppen, en het voorkomen van blootstelling aan tabaksrook, zijn de belangrijkste maatregelen om de kans op kanker te verkleinen.



Maar er is nog meer dat u kunt doen om uzelf tegen kanker te helpen beschermen: op een gezond gewicht blijven, gezond eten en meer bewegen.

WAT KAN IK ZELF DOEN?

Het is niet nodig om uw leefstijl direct rigoureuus te veranderen om uw kans op kanker te verkleinen. Elke gezonde verandering in uw eet- en leefstijl, of u nu jong of oud bent, draagt bij aan een betere gezondheid en een kleinere kans op kanker.

Volg de kleuren!

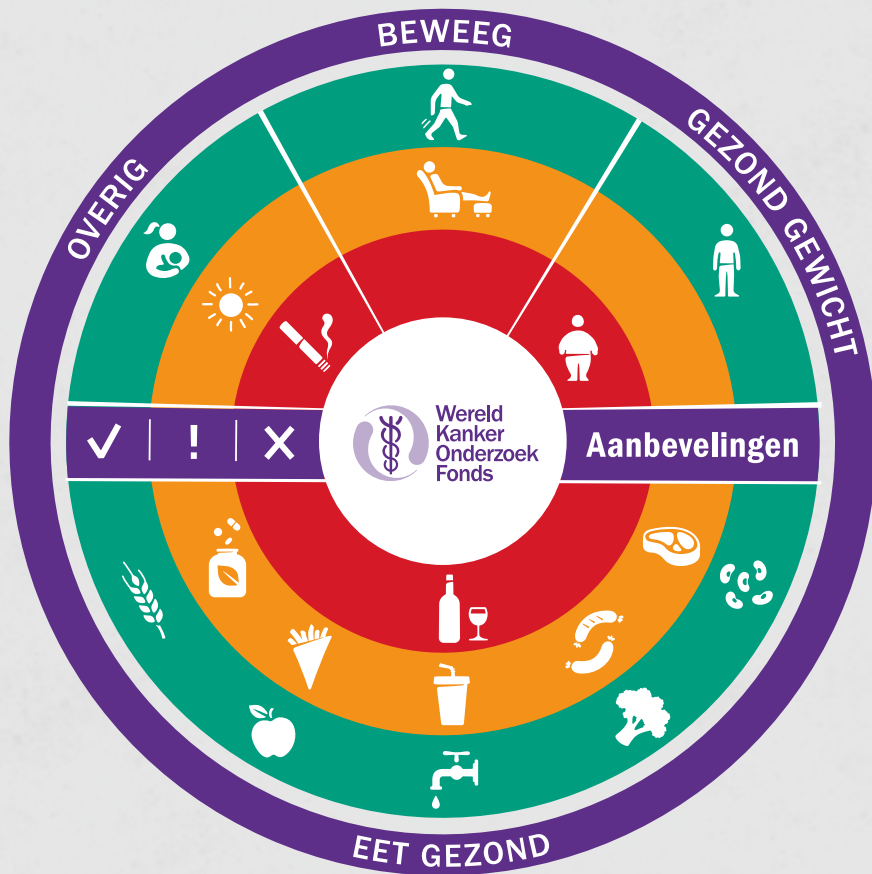
De aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker zijn nu ook in beeld weergegeven. Op de pagina hiernaast ziet u ons voorlichtingsmodel voor gezonde voeding en leefstijl. Dit model maakt gebruik van de betekenis van een verkeerslicht en laat u snel en eenvoudig zien wat wel en niet past binnen een gezonde leefstijl.

Het model bestaat uit drie cirkels in de kleuren groen, oranje en rood. Groen betekent wel doen, oranje geeft aan waar u op moet letten of voorzichtig mee moet zijn en rood laat u zien wat u beter niet kunt doen voor een lager risico op kanker.

Ons voorlichtingsmodel is een hulpmiddel om u te helpen gezonde keuzes te maken met als doel minder kans op kanker.

Het beste resultaat behaalt u als u alle aanbevelingen uit het voorlichtingsmodel opvolgt. Ook wanneer u niet aan alle aanbevelingen kunt voldoen, maar wel stappen in de goede richting maakt, zal dit waarschijnlijk gezondheidswinst opleveren.

Het opvolgen van onze aanbevelingen vermindert ook de hoeveelheid zout, verzadigd vet en transvet die u binnenkrijgt, wat goed is voor uw gezondheid.



Doe dit wel



Let hier op



Doe dit niet



Doe dit wel

Wat verkleint mijn kans op kanker?



AANBEVELING:

Blijf op een gezond gewicht

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd



Houd uw gewicht gezond

Een gezond gewicht behouden is één van de belangrijkste stappen die u kunt nemen om uw kans op kanker te verkleinen. Overgewicht en obesitas verhogen de kans op maar liefst 12 verschillende soorten kanker.

Wat betekent deze aanbeveling?

Het is belangrijk om uw gehele leven uw gewicht gezond te houden en te voorkomen dat u in gewicht aankomt (dit geldt vooral voor volwassenen). Het best is om uw gewicht zo laag mogelijk binnen de gezonde grenzen te houden.

Wat zijn gezonde grenzen?

Met gezonde grenzen bedoelen wij de grenzen die worden gebruikt bij de Body Mass Index (BMI). Een gezonde BMI ligt tussen 18,5 en 24,9 kg/m². Lees meer over de BMI op pagina 15.



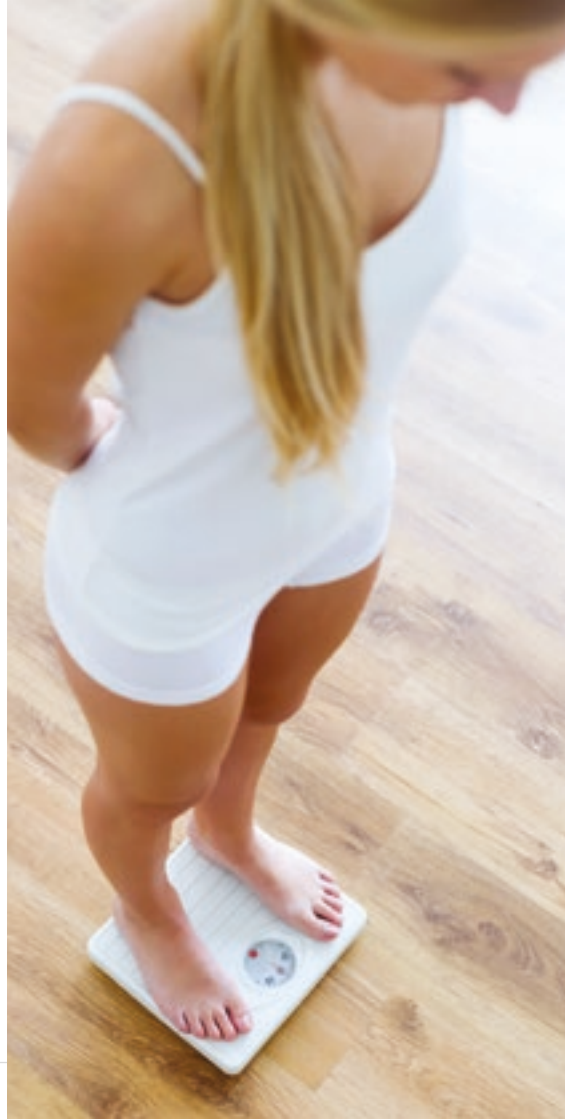
Bereken uw BMI snel en makkelijk op [wkof.nl/BMI](https://www.wkof.nl/BMI)



Waarom moet ik naar een zo laag mogelijk gewicht binnen deze gezonde grenzen streven?

Voor sommige soorten kanker is een verhoging van het risico gezien bij toenemend lichaamsvet, zelfs wanneer het gewicht nog binnen de gezonde grenzen ligt. Voorkom daarom dat u in gewicht aankomt, behalve als u een te laag gewicht heeft.

Ook voor kinderen en jongvolwassenen is een gezond gewicht van groot belang. Want wanneer kinderen een gezond gewicht hebben, zullen zij dat vaker als volwassene ook hebben. Maakt u zich zorgen over het gewicht van uw kind? Vraag dan uw huisarts om advies.



Op welke soorten kanker vergroten overgewicht en obesitas de kans?

- Alvleesklierkanker
- Baarmoederkanker
- Borstkanker (*na de menopauze*)
- Dikkedarmkanker
- Eierstokkanker
- Galblaaskanker
- Leverkanker
- Maagkanker
- Mond-, keel- en strottenhoofdkanker
- Nierkanker
- Prostaatcancer (*gevorderd*)
- Slokdarmkanker

Heb ik een gezond gewicht?

Bereken uw Body Mass Index (BMI)

Met de BMI berekent u of u een gezond gewicht heeft in verhouding tot uw lichaamslengte. Voor de meeste mensen is de BMI een nuttige richtlijn.*

Een gezonde BMI ligt tussen 18,5 en 24,9 kg/m², de zogeheten gezonde grenzen. Ter preventie van kanker is het beste om naar een zo laag mogelijk gewicht te streven binnen deze gezonde grenzen.

Zo berekent u uw BMI

Deel uw gewicht (in kilo's) door het kwadraat van uw lengte (in meters). De uitkomst is uw BMI. Hieronder ziet u een voorbeeld met een berekening van de BMI van iemand die 1,75 m lang is en 70 kg weegt.

$$\begin{array}{l} \text{Gewicht: } 70 \text{ kg} \\ \text{Lengte: } (1,75 \times 1,75) \end{array} = 22,9$$

Wat betekent mijn BMI-score?

Lager dan 18,5

Tussen de 18,5 – 24,9

Tussen de 25 – 29,9

Hoger dan 29,9

Te laag gewicht

Gezond gewicht

Overgewicht

Obesitas

* De BMI is minder betrouwbaar voor ouderen, topsporters, zwangere vrouwen, kinderen en volwassen met een lengte van minder dan 1,50 m.

Meet uw taille-omvang

Vet is niet overal over uw lichaam gelijk verdeeld. Zo kan het vooral rondom uw middel (appelvorm), uw heupen of bovenbenen zitten (peervorm). Het is goed om naast uw BMI te berekenen ook uw taille-omvang te meten. De manier waarop lichaamsvet is verdeeld is namelijk van invloed op uw risico op kanker. Zo kan te veel vet rondom uw taille extra schadelijk zijn.

Zo meet u uw taille

1. Leg een meetlint om uw taille, halverwege tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.
2. Trek het lint aan, maar niet zo strak dat de huid wordt samengetrokken.
3. Meet de omtrek nadat u heeft uitgeademd.

Een gezonde taille-omvang is:

- Minder dan 80 cm voor vrouwen
- Minder dan 94 cm voor mannen*

*Voor Aziatische mannen geldt minder dan 90 cm



ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kan overgewicht het risico op kanker vergroten? Er zijn verschillende mogelijke verklaringen hiervoor:

Hormonen

- Vetcellen maken hormonen aan, zoals oestrogeen. Dit hormoon kan het risico op kanker (met name borstkanker) verhogen. Met name vet rondom de taille is extra schadelijk, omdat dit het lichaam aanzet tot de productie van hormonen.

Insulineresistentie

- Te veel lichaamsvet kan leiden tot insulineresistentie. Hierbij is het lichaam ongevoelig voor insuline geworden waardoor bloedsuiker niet meer goed uit het bloed wordt gehaald. Hierdoor blijft er te veel bloedsuiker in het bloed zitten. Dit vergroot waarschijnlijk de kans op kanker.

Ontstekingen

- Vetcellen kunnen leiden tot chronische ontstekingen in het lichaam. Deze ontstekingen kunnen de ontwikkeling van kanker bevorderen.
- Overgewicht verhoogt het risico op zuurbranden (het terugvloeien van maagzuur naar de slokdarm). Langdurig zuurbranden kan leiden tot een chronische slokdarmontsteking (Barrett slokdarm), wat vervolgens het risico op slokdarmkanker kan verhogen.

PRAKTIJK: *Wat kan ik doen?*

Hoe blijf ik op een gezond gewicht?

- Eet voornamelijk caloriearme voedingsmiddelen, als groente, fruit en peulvruchten, lees meer op pagina 21.
- Eet veel volkorenproducten; deze geven u langer een verzadigd gevoel. Hierdoor heeft u minder trek tussen de maaltijden door. Lees meer op pagina 21.
- Drink vooral water en thee en koffie zonder suiker en kies zo min mogelijk voor dranken met toegevoegde suikers, lees meer op pagina 34.
- Gebruik kleine borden bij het eten en schep maar één keer op.
- Schep het eten alvast in de keuken op de borden. Hierdoor scheidt u waarschijnlijk niet een tweede keer op. Restjes kunt u voor een volgende dag bewaren in de koelkast of invriezen.
- Beweeg voldoende, lees meer op de pagina hiernaast.
- Als u wilt afvallen kies dan niet voor een 'crash dieet' waarbij u in korte tijd veel gewicht kunt verliezen, maar dit niet lang kunt volhouden. Tussen de 0,2 en 0,5 kg per week verliezen is een realistische doelstelling.



AANBEVELING:

Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven—loop meer en zit minder



Kom in beweging

Elke dag bewegen is goed voor u. Het verbetert uw gezondheid, verkleint uw kans op kanker en helpt uw gewicht op een gezond niveau te houden.

Wat betekent deze aanbeveling?

Het is belangrijk dat u iedere dag beweegt en dat u niet te lang achter elkaar zit.

Zorg ervoor dat lichaamsbeweging deel uitmaakt van uw dagelijkse bezigheden, door bijvoorbeeld naar uw werk of de winkels te fietsen, de trap in plaats van de lift te nemen en een halte eerder uit de bus of tram te stappen en verder te wandelen. Met name wandelen is een makkelijke manier om te bewegen en kan helpen uw gewicht gezond te houden.

Tegen welke soorten kanker kan lichaamsbeweging beschermen?

- Baarmoederkanker
- Borstkanker
- Darmkanker

Lichaamsbeweging helpt ook gewichtstoename en overgewicht te voorkomen. Op deze manier kan lichaamsbeweging ook indirect helpen beschermen tegen soorten kanker die gerelateerd zijn aan overgewicht.

Hoeveel moet ik bewegen?

De Nederlandse beweegrichtlijn vastgesteld door de Gezondheidsraad voor volwassenen houdt in:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.

Voorbeelden van **spierversterkende activiteiten** zijn krachtoefeningen, maar kunnen ook sporten zijn waarbij u moet rennen en springen zoals hardlopen, tennissen, voetballen en fitnessen.

Voorbeelden van **botversterkende activiteiten** zijn activiteiten waarbij u uw lichaam met het eigen gewicht belast. Voor redelijk getrainde mensen kunnen dit intensieve sporten zijn als hardlopen, aerobics en volleybal en voor ongetrainde mensen kan dit wandelen, traplopen of tai chi zijn.

- Voor 65+'ers geldt aan aanvullend advies om tevens balansoefeningen te doen.
- En: voorkom veel stilzitten. Lees meer over de risico's van een zittende leefstijl op pagina 40.

Deze beweegrichtlijn is een minimum.

Meer bewegen is nog beter!



Wat is matig intensieve lichaamsbeweging?

Wanneer u matig intensief beweegt, verhoogt u uw hartslag iets en gaat u sneller ademen. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij wandelen, fietsen, huishoudelijke taken, tuinieren, zwemmen en dansen. U kunt hierbij meestal nog wel een gesprek voeren.

Wat is intensieve lichaamsbeweging?

Wanneer u intensief beweegt, gaat uw hartslag verder omhoog, krijgt u het warm en gaat u zweeten. U kunt buiten adem raken en een gesprek voeren wordt lastig. Voorbeelden zijn hardlopen, stevig doorzwemmen, wielrennen, fitnessen en teamsporten als voetbal en basketbal.



ONDERZOEK: Hoe zit het nu precies?

Hoe kan lichaamsbeweging het risico op kanker verkleinen? Hier zijn verschillende verklaringen voor:

Hormonen

Lichaamsbeweging helpt het niveau van bepaalde hormonen in ons lichaam gezond te houden, zoals oestrogeen. Een hoog gehalte van bepaalde hormonen in het lichaam kan het risico op kanker verhogen.

Spijvertering

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat voedsel sneller door het spijsverteringskanaal gaat. Hierdoor worden de spijsverteringsorganen minder lang blootgesteld aan mogelijke schadelijke stoffen uit ons voedsel.

Insulineresistentie

Lichaamsbeweging verkleint de kans op insulineresistentie. Bij insulineresistentie is het lichaam ongevoelig voor insuline geworden waardoor bloedsuiker niet meer goed uit het bloed wordt gehaald. Hierdoor blijft er te veel bloedsuiker in het bloed zitten. Dit vergroot waarschijnlijk de kans op kanker.

Immuunsysteem

Lichaamsbeweging versterkt ons immuunsysteem, wat tegen kanker helpt beschermen.

Gezond gewicht

Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, helpt u op een gezond gewicht te blijven. Door te bewegen verbrandt u namelijk calorieën.



PRAKTIJK: Wat kan ik doen?

Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende beweeg?

- Maak lichaamsbeweging onderdeel van uw dagelijkse bezigheden. Neem bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift of roltrap en stap een halte eerder uit de bus, tram of metro en loop het laatste stukje.
- Verdeel het over de dag: één wandeling van dertig minuten is gelijk aan drie wandelingen van tien minuten. Het totaal dat u op een dag bereikt is het belangrijkste.
- Zit minder lang achter elkaar en sta regelmatig op om de benen te strekken. Lees meer hierover op pagina 40.
- Behandel uw lichaamsbeweging als een afspraak en noteer hem in uw agenda of op de kalender, zoals u dat bij een doktersafpraak zou doen. De kans is groter dat u ook gaat bewegen als u het in uw agenda ziet staan.
- Wandel elke dag, bijvoorbeeld tijdens uw lunchpauze.
- Pak vaker de fiets in plaats van de bus, auto of tram.
- Parkeer de auto verder weg van de plek waar u moet zijn zodat u nog een stukje moet lopen.
- Zoek een leuke sport bij u in de buurt en kies iets wat bij u past.





AANBEVELING:

Eet veel volkoren-producten, groente, fruit en peulvruchten

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding



Eet veel volkoren-producten, groente, fruit en peulvruchten

Wat u iedere dag eet heeft invloed op uw kans op kanker. Door vooral te kiezen voor plantaardige voeding als volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten krijgt u veel voedingsvezels en gezonde voedingsstoffen als vitaminen en mineralen binnen. Ook blijft u makkelijker op gewicht, omdat dit soort voeding meestal caloriearm is.

Wat betekent deze aanbeveling?

Het is belangrijk om al uw maaltijden zoveel mogelijk te baseren op plantaardig voedsel. Met name volkorenproducten en andere voeding rijk aan voedingsvezels (waaronder groente, fruit en peulvruchten) zijn goed voor u. Vezels verlagen namelijk uw risico op dikkedarmkanker. Door de vezels heeft u langer een vol gevoel.

Wanneer u hier voldoende van eet, heeft u minder snel trek tussen de maaltijden door. Groente, fruit en peulvruchten zijn tevens caloriearm.

Dit alles helpt om een gezond gewicht te behouden, wat belangrijk is bij het verkleinen van de kans op kanker. Bovendien leveren deze producten verschillende belangrijke vitaminen en mineralen.



Wat zijn plantaardige voedingsmiddelen?

Volkorenproducten

Volkorenproducten zijn een belangrijke bron van voedingsvezels. Een product is pas volkoren wanneer het is gemaakt van de hele graankorrel of van volkorenmeel. Voorbeelden zijn volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, bulgur en havermout.

Groente & fruit

Alle soorten groente (vers, uit blik, pot of diepvries) en alle soorten fruit, waaronder ook gedroogd fruit als rozijnen en gedroogde abrikozen. Met groente en fruit kunt u volop variëren.

Let bij groente en peulvruchten uit blik of pot op het zoutgehalte; minder dan 0,2 gram natrium per 100 gram is hierbij een gezonde keuze. Bij fruit uit blik of pot kan er siroop aan zijn toegevoegd. Siroop is een mengsel van water en suiker en hoort uiteraard niet tot de gezonde keuze.

Peulvruchten

Met peulvruchten bedoelen wij gedroogde en geconserveerde peulvruchten, zoals bruine bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen en witte bonen (vaak te vinden in pot of blik). Peulvruchten zijn een goede bron van voedingsvezels. Daarnaast zijn ze eiwitrijk en kunt u ze prima als vervanger van vlees eten.

Zetmeelrijke voedingsmiddelen

Bijvoorbeeld aardappelen, zoete aardappelen en cassave. Deze producten maken deel uit van een gezond voedingspatroon.



Tegen welke soorten kanker kan dit soort voedsel beschermen?

Voedingsvezels en volkorenproducten verkleinen de kans op dikkedarmkanker. Tevens helpen plantaardige voedingsmiddelen u op een gezond gewicht te blijven. Een gezond gewicht is belangrijk voor de preventie van kanker. Groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten vormen de basis van een gezond voedingspatroon.

Hoeveel moet ik er van eten?

Voor voedingsvezels is ons advies is om iedere dag minimaal 30 gram binnen te krijgen. Ter illustratie: in één snee volkorenbrood zit circa 2,3 gram vezels en in 200 gram volkorenpasta (gekookt) zit circa 8,4 gram vezels.

Voor groente en fruit geldt het advies om dagelijks minimaal 250 gram groente en twee stuks fruit te eten.

Voor peulvruchten is het advies om ze elke week te eten. Voorbeelden van peulvruchten zijn bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen.

ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kan dit soort voedsel beschermen tegen kanker?

Spijsvertering

Voedingsvezels laten onze spijsvertering sneller werken. Dit zorgt ervoor dat voedsel sneller door het spijsverteringskanaal gaat waardoor de spijsverteringsorganen minder lang blootgesteld worden aan mogelijke schadelijke stoffen uit ons voedsel.

Gezonde stoffen

Volkorenproducten en andere vezelrijke voedingsmiddelen bevatten zogenaamde bioactieve stoffen en belangrijke mineralen en andere stoffen als selenium, zink en koper. Deze stoffen uit de voeding zouden het risico op kanker kunnen verlagen. Groente en fruit bevatten tevens veel gezonde stoffen die ons helpen gezond te blijven.

Gezond gewicht

Voedingsvezels zorgen langer voor een verzadigd gevoel waardoor we minder snel trek hebben in (ongezonde) tussendoortjes. Hierdoor helpt een vezelrijk voedingspatroon bij het behouden van een gezond gewicht.

Minder groente, meer kans op kanker

Onderzoek laat zien dat mensen die weinig groente en fruit eten een groter risico op kanker hebben.

PRAKTIJK: *Wat kan ik doen?*

Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten eet?

- Vul ten minste twee derde van uw bord met plantaardig voedsel en hooguit een derde met dierlijk voedsel (zoals zuivel, vlees en vis).
- Voeg groente en fruit toe aan iedere maaltijd (ontbijt, tussendoortjes, lunch en avondeten).
- Doe bijvoorbeeld plakjes banaan en bessen door uw ontbijtgranen.
- Doe verse spinazie of andere groenten in soepen, sauzen en stoofpotten.
- Snack met groente en fruit, zoals kleine komkommers, paprika, cherrytomaatjes, druiven, aardbeien en frambozen.
- Kies groente en fruit uit het seizoen. Dit is vaak goedkoper en lekkerder van smaak.
- Vervang al uw witte graanproducten en rijst door de volkorenvarianten en zilvervliesrijst.
- Eet een regenboog aan groente en fruit. Verschillende soorten groente en fruit bevatten allemaal een andere mix van gezonde voedingsstoffen. Daarom is het goed om elke dag groente en fruit uit verschillende kleurgroepen te eten.
- Eet volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, kijk op www.schijfvanvijf.nl.



AANBEVELING:

Voor moeders: geef je baby borst- voeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind



Voor moeders: geef borstvoeding

Moedermelk is de beste en meest complete voeding voor baby's. Het zorgt ervoor dat de baby alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, hebben minder kans op overgewicht. En borstvoeding geven kan de moeder beschermen tegen borstkanker.

Wat betekent deze aanbeveling?

Indien u net moeder bent geworden, of dat binnenkort zult worden, is het goed om uw baby borstvoeding te geven en dit te proberen een langere tijd vol te houden (in ieder geval zes maanden).

Hoe lang geef ik borstvoeding?

Het best is om minimaal zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Hoe langer en vaker (bijvoorbeeld bij meerdere kinderen) u borstvoeding geeft, hoe meer u uw risico op borstkanker verlaagt. 'Uitsluitend' betekent dat u de eerste zes maanden uw baby niks anders dan borstvoeding geeft. Na zes maanden is

borstvoeding een belangrijke aanvulling op de bijvoeding.

Ons advies volgt de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie om baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven.

Het advies vanuit de Jeugdgezondheidszorg en het Voedingscentrum is dat u mag starten met bijvoeding als uw kindje tussen de 4 en 6 maanden oud is. Dit zou de kans op een voedselallergie kunnen verkleinen. Deze bijvoeding is niet ter vervanging van borstvoeding. Lees meer hierover op www.voedingscentrum.nl.

ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kan borstvoeding de kans op kanker verkleinen?

BIJ DE MOEDER

Hormonen

Het geven van borstvoeding heeft invloed op geslachtshormonen die invloed hebben op de kans op borstkanker.

Beschadigd DNA

Na het voeden voert het lichaam de cellen in de borst af waarvan het DNA mogelijk beschadigd is. Dit verlaagt de kans dat er in de toekomst borstkanker kan ontstaan.

BIJ HET KIND

Gezond gewicht

Kinderen die borstvoeding hebben gehad, hebben vaker een gezond gewicht. En kinderen met een gezond gewicht groeien doorgaans op tot volwassenen met een gezond gewicht en hebben dus minder kans op kanker. Waarschijnlijk zorgt borstvoeding ervoor dat de baby een goede stofwisseling ontwikkelt. Ook zorgt het geven van borstvoeding voor een natuurlijk gevoel van honger en verzadiging. Hierdoor is het kind waarschijnlijk op latere leeftijd minder geneigd te veel te eten.

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die een baby de eerste zes maanden nodig heeft om goed te groeien. Ook helpt het beschermen tegen infecties en ziektes op latere leeftijd.

PRAKTIJK:

Wat kan ik doen?

Wat is belangrijk bij het geven van borstvoeding?

- Schakel de hulp in van een lactatiedeskundige indien u daar behoefte aan heeft, borstvoeding geven gaat niet bij iedereen even makkelijk. Geef het niet meteen op als het in het begin moeilijk gaat.
- Als u borstvoeding geeft, levert uw lichaam alle nodige voedingsstoffen aan de baby via de melk. Om zelf ook genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen, is het belangrijk zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten.
- Bij het geven van borstvoeding verliest u veel vocht. Daarom kan het zijn dat u meer dorst heeft. Het is goed om meer dan gewoonlijk te drinken en vooral te kiezen voor water, melk, ongezoete thee en dranken zonder toegevoegde suikers.
- Meer informatie over het geven van borstvoeding vindt u op de website van het Kenniscentrum Borstvoeding (www.borstvoeding.com) en de Borstvoedingsorganisatie La Leche League (www.lalecheleague.nl)



Let hier op

Waar moet ik op letten, of wat moet ik minderen?



AANBEVELING:

Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden



Eet weinig fastfood en voorbewerkt voedsel

Fastfood en voorbewerkt voedsel als friet, chips, koek en gebak is overal makkelijk verkrijgbaar en relatief goedkoop. Dit zorgt ervoor dat we er te veel en te vaak van eten. Hierdoor kunt u makkelijk in gewicht aankomen.

Wat betekent deze aanbeveling?

Voeding levert energie. Deze energie is nodig om ons lichaam te laten functioneren. De energie in voeding drukken we uit in kilocalorieën. Bepaalde voedingsmiddelen, zoals fastfood en voorbewerkt voedsel, bevatten meer calorieën in vergelijking met andere voedingsmiddelen.

Wanneer u veel calorierijke voedingsmiddelen eet en zo meer calorieën binnenkrijgt (door te eten) dan u verbrandt (door te bewegen), kunt u in gewicht aankomen. Dit verhoogt uw risico op kanker. Het is daarom belangrijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel met veel vet, zetmeel of suiker zo min mogelijk te eten en vooral te kiezen voor caloriearme voedingsmiddelen als groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.



Wat is fastfood?

Fastfood is makkelijk verkrijgbaar voorbewerkt voedsel dat veel calorieën bevat en dat vaak en in grote porties wordt gegeten. Het meeste wetenschappelijke bewijs over fastfood is afkomstig uit onderzoek naar eten zoals hamburgers, gefrituurde kip, friet en calorierijke drankjes (die suikers bevatten, zoals cola, of vet, zoals milkshakes). Dit soort voedsel wordt typisch geserveerd in snackbars en internationale restaurantketens.

Er zijn veel andere voedingsmiddelen, waaronder gezonde, die ook snel worden bereid. Maar met wat wij bedoelen met fastfood is de bereidingssnelheid niet de belangrijkste factor, maar eerder de hoeveelheid calorieën, suiker en vet.

Wat is voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit?

De meeste voeding ondergaat enige vorm van bewerking voordat we het eten. Met voorbewerkt voedsel bedoelen we hier producten die meestal een industriële bewerking hebben ondergaan en onherkenbaar zijn van hun oorspronkelijke plantaardige of dierlijke bron. Ze zijn vaak calorierijk en bevatten minder gezonde voedingsstoffen.

Onze aanbeveling gaat over voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit.



Voorbeelden zijn:

- Friet en chips
- Producten op basis van wit meel zoals wit brood, witte pasta en pizza
- Cake, gebak en koekjes
- Snoep

Verhoogt vet het risico op kanker?

Vet op zich verhoogt niet het risico op kanker, wel kan veel vet eten tot gewichtstoename en overgewicht leiden.

ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kan fastfood en voorberekt voedsel de kans op kanker vergroten?

Als u regelmatig fastfood en voorberekt voedsel eet krijgt u veel calorieën binnen. Hierdoor vergroot u uw kans op overgewicht, een belangrijke risicofactor voor maar liefst 12 kankersoorten. Dit geldt ook voor het eten van een typisch westers voedingspatroon, dat wordt gekenmerkt door grote hoeveelheden suikers, vlees en vet.

PRAKTIJK:

Wat kan ik doen?

Hoe kan ik minder fastfood en voorberekt voedsel met veel vet, zetmeel of suiker eten?

- Kijk op het etiket hoeveel calorieën een product bevat. Een voedingsmiddel is calorierijk als het per 100 gram of 100 ml meer dan 225 kilocalorieën bevat. Bepaalde calorierijke voedingsmiddelen bevatten gezonde voedingsstoffen en kunt u prima eten als onderdeel van een gezond voedingspatroon, bijvoorbeeld plantaardige oliën, noten en zaden.
- Kook zelf zoveel mogelijk met verse producten in plaats van te kiezen voor kant-en-klaarmaaltijden.
- Kies voor volkorenpasta en –brood in plaats van witte pasta en wit brood. Door de vezels heeft u langer een verzadigd gevoel, waardoor u minder snel trek heeft in (ongezonde) tussendoortjes.
- Eet gezonde tussendoortjes als tomaat, komkommer, radijs, paprika en fruit in plaats van koek, chips en snoep.
- Kies voor magere of halfvolle zuivelproducten, zoals halfvolle melk, magere yoghurt met 0% vet en hüttenkäse.
- Haal het vet van het vlees, of kies liever voor magere vleessoorten en kip of kalkoen zonder vel.
- Baseer uw maaltijden zoveel mogelijk op groente, fruit en peulvruchten. Dit soort voeding is caloriearm.
- Heeft u weinig tijd, maar wilt u toch een gezonde maaltijd maken? Kies dan voorgesneden groenten. Deze kunt u bijvoorbeeld kort bakken of wokken en zo eet u toch verse groente.



AANBEVELING:

Beperk het eten van rood en bewerkt vlees

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees

DE ZORGKOST



Eet minder vlees



Rood vlees past in een gezond voedingspatroon. Eet het wel met mate, want te veel rood vlees vergroot de kans op dikke darmkanker. Bewerkt vlees kunt u beter zoveel mogelijk laten staan, want hiervan is er geen veilige hoeveelheid bekend die u kunt eten zonder uw kans op dikkedarmkanker te vergroten.



Wat betekent deze aanbeveling?

Er is een duidelijk verband tussen het eten van rood en bewerkt vlees en een verhoogd risico op dikkedarmkanker. Dit verband is het sterkst voor bewerkt vlees. Vandaar dat ons advies is om bewerkt vlees bij voorkeur helemaal niet te eten. Voor rood vlees adviseren wij u om per week niet meer dan 350 tot 500 gram te eten*. Dit komt overeen met ongeveer drie porties.

Rood vlees is een goede bron van eiwitten, ijzer en zink en past daarom in kleine porties in een gezond voedingspatroon.

*Dit is een bereid gewicht, 350 –500 gram bereid vlees komt neer op circa 525 –750 gram rauw vlees.

Wat is rood vlees?

Rood vlees is vlees van zoogdieren, zoals van runderen, varkens, geiten, lammeren of paarden. Het gaat hierbij niet om vlees dat half doorbakken is en nog rosé van kleur is, maar om vlees dat rood is als u het rauw in de winkel koopt. Het gaat ook om vlees in alle vormen, zoals hamburgers, gehakt, karbonades of biefstuk.

Wat is bewerkt vlees?

Met bewerkt vlees bedoelen we vlees dat is bewerkt (getransformeerd) door het te zouten, roken, drogen, fermenteren of door er conserveringsmiddelen aan toe te voegen met als doel de smaak en de houdbaarheid te verbeteren. Voorbeelden zijn vleeswaren als ham, bacon, salami en bepaalde soorten worst, zoals knakworst en rookworst.



Hamburgers en gehakt vallen alleen onder bewerkt vlees wanneer deze zijn geconserveerd met zout of chemische toevoegingen. Denk aan hamburgers uit de diepvries.

ONDERZOEK: Hoe zit het nu precies?

Hoe kunnen rood en bewerkt vlees het risico op kanker verhogen?

Heemijzer

Heemijzer is de stof die vlees zijn rode kleur geeft. Hoe roder het vlees, hoe meer heemijzer het bevat. Onderzoekers denken dat heemijzer de wand van de dikke darm kan beschadigen. Heemijzer kan tevens de aanmaak van kankerverwekkende stoffen bevorderen die het DNA in onze lichaamscellen kunnen beschadigen.

Hoge temperaturen

De bereidingswijze van vlees kan een rol spelen bij het ontstaan van kanker. Zo ontstaan er bij het frituren en barbecueën van vlees temperaturen die kunnen oplopen tussen de 200–400 °C. Hierbij kunnen er kankerverwekkende stoffen ontstaan.

Bewerking van vlees

Bij de productie van bewerkt vlees, zoals vleeswaren, kunnen er kankerverwekkende stoffen ontstaan die het DNA in onze lichaamscellen kunnen beschadigen.



PRAKTIJK: Wat kan ik doen?

Hoe kan ik minder vlees eten?

- Kies vaker voor vis, peulvruchten, kaas, ei, peulvruchten of noten als vervanger van vlees in uw warme maaltijd.
- Vervang (een deel van) het vlees in sauzen of stoofpotten door vis, bonen, linzen of champignons.
- Zorg ervoor dat ten minste twee derde van uw maaltijd uit plantaardig voedsel als groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten bestaat en hooguit een derde uit dierlijk (zoals zuivel, vlees en vis).
- Probeer ook eens een vleesvervanger, zoals een vegetarische schnitzel, falafel of een vegetarische worst.
- Lunch met een zelfgemaakte soep of salade in plaats van brood belegd met vleeswaren.
- Gevogelte zoals kip en kalkoen is geen rood vlees. Vervang iedere week een portie rood vlees door gevogelte.

- Vervang de vleeswaren op uw brood door kaas, vis, notenpasta, groente- of fruitspread of hummus. Voeg hier rauwkost zoals komkommer, tomaat en paprika aan toe, of fruit, zoals plakjes banaan of appel.

Hoe blijf ik onder de 350 gram rood vlees per week?

Kies bijvoorbeeld drie dagen een gerecht met rood vlees en de andere dagen voor vis, kip, kalkoen, ei, kaas of een vegetarisch alternatief. Hierbij enkele ideeën voor drie dagen rood vlees:

- Spaghetti bolognese met rundergehakt – 100 gram per persoon (150 gram rauw)
- Varkenslapje – 75 gram per persoon (circa 110 gram rauw)
- Curry met rundvleesreepjes – 100 gram per persoon (150 gram rauw)



AANBEVELING:

Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoute dranken



Drink minder dranken met toegevoegde suikers

We zijn ons vaak niet bewust dat we door wat we drinken ook in gewicht kunnen aankomen. Met name dranken waaraan veel suiker is toegevoegd kunnen leiden tot overgewicht, een belangrijke risicofactor voor veel soorten kanker.

Wat betekent deze aanbeveling?

Dranken met toegevoegde suikers kunnen indirect uw kans op kanker vergroten omdat ze overgewicht kunnen veroorzaken. Dranken bestaan voor een groot deel uit water en bevatten daarom per 100 ml niet zo veel calorieën. Toch kunt u er gemakkelijk van aankomen. Deze dranken geven u namelijk nauwelijks een verzadigd gevoel, waardoor u er snel te veel van drinkt en zo veel suiker binnenkrijgt.



Water is altijd de beste keuze. Ongezoute thee en koffie zijn ook gezonde keuzes.

Hoeveel koffie mag ik drinken?

Drink bij voorkeur niet meer dan vier koppen koffie per dag (i.v.m. de hoeveelheid cafeïne dat we binnen mogen krijgen). Tijdens de zwangerschap geldt het advies van maximaal één kop koffie per dag.

Wat zijn dranken met toegevoegde suikers?

Met dranken met toegevoegde suikers bedoelen we onder andere:

- Frisdranken, zoals cola (*de reguliere variant*)
- Aanmaaklimonades (*op basis van suiker*)
- Sport- en energiedranken
- Water met fruitsmaken (*waar suiker aan is toegevoegd*)
- Thee en koffie met suiker
- Ijskoffie en ijsthee (*de kant-en-klaar variant*)
- Oploskoffie met smaakjes

Hoe weet ik of mijn drankje suiker bevat?

Om te achterhalen of uw drank suiker bevat, kunt u het productetiket bekijken. Toch kan het lastig zijn om direct te zien of er suiker in zit. Er zijn namelijk wel 50 benamingen voor suiker! Zo kan suiker in een product aangegeven zijn met namen als fructose, dextrose, maïsstroop, maltose, ahornsiroop, honing, palmsuiker etc. Als een van deze benamingen hoog op de ingrediëntenlijst staat, kunt u er van uit gaan dat het product veel suiker bevat.





Hoe zit het met puur vruchtensap?

Puur vruchtensap is een bron van gezonde voedingsstoffen, maar bevat van nature veel fructose (fructose). Drink daarom niet meer dan één glas per dag om op een gezond gewicht te blijven.

Hoe zit het met kunstmatige zoetstoffen?

Kunstmatige zoetstoffen als aspartaam en sacharine worden vaak als alternatief voor suiker gebruikt om een voedingsmiddel zoeter te maken, zonder dat er calorieën worden toegevoegd. Veel mensen denken dat deze zoetstoffen de kans op kanker vergroten. Maar als u kunstmatige zoetstoffen in normale hoeveelheden gebruikt, is er geen reden om u zorgen te maken.

Er is geen bewijs uit onderzoek bij mensen dat dranken gezoet met kunstmatige zoetstoffen, zoals light-frisdranken, een oorzaak kunnen zijn van kanker.

Het bewijs dat kunstmatig gezoete dranken gewichtstoename en overgewicht kunnen helpen voorkomen is niet consistent. Het is beter om niet te wennen aan de zoete smaak, maar te kiezen voor ongezoete dranken. Drink light-dranken daarom niet te vaak.





ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kunnen dranken met toegevoegde suikers het risico op kanker vergroten?

Dranken met toegevoegde suikers worden veel en vaak gedronken. Hierdoor krijgt men ongemerkt veel suiker binnen. Er is geen bewijs dat suiker op zich het risico op kanker verhoogt, maar als u te veel suiker binnenkrijgt kan dit tot gewichtstoename leiden. Overgewicht vergroot de kans op maar liefst 12 soorten kanker.

PRAKTIJK:

Tips voor gezond drinken

Hoe kan ik minder dranken met toegevoegde suikers drinken en toch lekker genieten?

- Drink water met smaakmakers zoals een schijfje citroen, takje munt of plakjes komkommer.
- Vul uw glas maar tot de helft met vruchtensap of frisdrank en de rest met water.
- Doe geen suiker in uw thee, maar bijvoorbeeld een takje munt of schijfje citroen, of kies voor thee met een fruitsmaakje.
- Drink cappuccino, latte macchiato en koffie verkeerd met magere melk zonder suiker.



AANBEVELING:

Gebruik geen voedings-supplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen



Let op met voedings-supplementen

Veel mensen slikken een voedings-supplement, omdat ze denken dat dit gunstig is voor hun gezondheid. Vaak denkt men ook ‘baat het niet, dan schaadt het niet’, maar voedings-supplementen nemen is niet zonder risico's. Neem geen voedings-supplement met als doel uzelf tegen kanker te beschermen. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon beschermt u beter tegen kanker dan voedings-supplementen.

Wat betekent deze aanbeveling?

Voedings-supplementen zijn producten met voedingsstoffen als vitamines en mineralen in de vorm van tabletten, capsules, poeders, druppels of drankjes. Als u gezond en gevarieerd eet en niet tot een specifieke doelgroep behoort waarvoor is vastgesteld dat een voedings-supplement nuttig is*, heeft u geen voedings-supplement nodig. Door te eten volgens de Schijf van Vijf krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft.

* De Gezondheidsraad adviseert bepaalde groepen mensen een voedings-supplement te nemen.

Lees hier meer over op de website van het Voedingencentrum, www.voedingencentrum.nl.

Pas extra op met hoog gedoseerde supplementen! Er zijn voedings-supplementen te koop waarbij u veel meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van een bepaalde voedingsstof binnenkrijgt. Dit soort supplementen hebben een onvoorspelbare invloed op het risico op kanker.

Denk u erover om een voedings-supplement te nemen? Bespreek dit dan bij voorkeur met uw huisarts. Ook bij medicijngebruik, of wanneer u onder behandeling bent voor kanker is het raadzaam het slikken van supplementen met uw zorgprofessional te bespreken.



ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Tegenstrijdige resultaten

Bevindingen uit onderzoek op het gebied van voedingssupplementen en kanker zijn niet eenduidig. Sommige onderzoeken tonen aan dat supplementen in hoge doseringen het risico op kanker in een specifieke doelgroep juist kunnen verhogen.

Balans verstoren

Supplementen zouden de balans van voedingsstoffen in het lichaam kunnen verstoren. Er moet nog meer onderzoek naar worden gedaan, maar dit is mogelijk een manier waarop ze het risico op kanker kunnen beïnvloeden.

Effecten gezonde voeding

De reden dat een gezond voedingspatroon de voorkeur heeft boven voedingssupplementen, is dat supplementen de gunstige effecten van een gezonde voeding niet kunnen evenaren. Supplementen bestaan veelal uit geïsoleerde (losse) bestanddelen, in een andere verhouding en dosis dan voedingsmiddelen en hebben daardoor een andere werking in het lichaam.

PRAKTIJK:

Wat kan ik doen?

Hoe zorg ik ervoor dat ik alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijg?

- Eet gevarieerd en volgens de Schijf van Vijf, www.schijfvanvijf.nl.
- Eet volop groente en fruit en varieer zoveel mogelijk. Kies elke dag groente en fruit uit verschillende kleurgroepen (groen, rood, oranje, geel, wit en paars).
- Eet vooral volkorenproducten als volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en havermost.
- Houd het juiste evenwicht tussen plantaardige voeding en dierlijk voedsel als vlees, vis en zuivel. Als u minstens twee derde van uw maaltijd uit plantaardige voedingsmiddelen samenstelt, zorgt u voor een gezond evenwicht op uw bord.
- Eet bij de lunch of als tussendoortje ook groente en fruit.



Zit minder

Een zittende leefstijl is een risicofactor voor kanker. Zelfs als u de beweegrichtlijnen haalt, maar de rest van de dag voornamelijk zit, is dat niet goed voor uw gezondheid.



Wat is een zittende leefstijl?

U heeft een zittende leefstijl wanneer u op een dag lang achter elkaar zit en veel zittende activiteiten heeft, zoals televisiekijken, computeren, lezen of gebruikmaken van een tablet, mobiele telefoon of spelcomputer. Bij deze activiteiten gebruikt u nauwelijks meer energie dan wanneer u rust.

Ik beweeg elke dag een half uur, dat is toch genoeg?

Ook als u elke dag bijvoorbeeld een half uur wandelt en de rest van de dag veel zit omdat u een kantoorbaan heeft, heeft u toch een zittende leefstijl. Dan is het nog steeds belangrijk dat u minder zit en meer in beweging komt gedurende de dag.

Hoeveel zitten wij?

Wij zitten gemiddeld 8,7 uur per dag. Mannen zitten dagelijks gemiddeld iets langer dan vrouwen. Jongeren tussen de 12 en 17 jaar zitten gemiddeld het meest, namelijk 10,4 uur per dag! De meeste tijd wordt door hen besteed aan zitten tijdens de les, huiswerk maken, computeren of tabletgebruik.

Kinderen (4 tot 12 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder) zitten gemiddeld het minst.

In het weekend brengen de meeste mensen gemiddeld minder uren zittend door dan doordeweeks. Dit geldt niet voor de ouderen. Het aantal uren dat zij op een weekenddag of een doordeweekse dag zitten is vergelijkbaar.

Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS

Hoe schadelijk is een zittende leefstijl?

Een zittende leefstijl wordt in verband gebracht met een grotere kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Er zijn ook aanwijzingen dat te veel zitten het risico op baarmoederkanker vergroot. Tevens is het aannemelijk dat een zittende leefstijl de kans op overgewicht vergroot. Meer onderzoek op dit gebied is nodig.

Wat kan ik doen?

Er is nog geen norm voor zitgedrag. Ons advies is om zittende activiteiten zo veel mogelijk te beperken en regelmatig te onderbreken. Daarnaast is het goed om dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Meer bewegen is nog beter.

ONDERZOEK: Hoe zit het nu precies?

Hoe een zittende leefstijl precies het risico op kanker kan verhogen moet nog verder onderzocht worden. Waarschijnlijk zorgt het voor gewichtstoename en overgewicht.

Minder beweging

Als u lang achter elkaar zit, beweegt u gedurende de dag minder. Hierdoor loopt u de positieve effecten van lichaamsbeweging mis. Door te bewegen verkleint u uw kans op verschillende soorten kanker en blijft u makkelijker op gewicht, wat helpt beschermen tegen de soorten kanker die gerelateerd zijn aan overgewicht.

Snackgedrag

Zitgedrag hangt ook samen met de consumptie van ongezonde snacks en suikerrijke dranken. Ook worden kinderen door het gebruik van tablet en televisie blootgesteld aan reclame voor ongezonde voeding met veel vet, zetmeel of suiker. Dit kan uiteindelijk leiden tot consumptie van deze producten en meer kans op overgewicht.

PRAKTIJK: Tips om minder te zitten

- Sta op tijdens reclames en loop een rondje door het huis.
- Laat de televisie (of andere schermen thuis) een paar avonden in de week uit en ga iets actiefs doen, zoals dansen, wandelen, opruimen of darten.
- Als u tijdens uw werk veel zit, zorg dan dat u regelmatig opstaat van uw werkplek. Loop naar uw collega's in plaats van hen te bellen of mailen, haal zelf uw thee of koffie en stel eens voor om staand te vergaderen.
- Pas de werkplek aan. Op sommige werkplekken gebruiken ze bureaus waar men zowel staand als zittend achter kan werken. Zo kunt u zitten met staan afwisselen!
- Ga tijdens de lunchpauze wandelen.



Voorkom zonverbranding

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 16.000 mensen te horen dat ze huidkanker hebben. Zonverbranding is een belangrijke risicofactor voor huidkanker. Ook wanneer u onder de zonnebank gaat, wordt u blootgesteld aan UV-straling. Met elk bezoekje aan de zonnebank krijgt u net zoveel zon als een hele dag strand!

Kinderen zijn extra kwetsbaar voor UV-straling. Het is daarom belangrijk hen zo veel mogelijk uit de zon te houden en goed in te smeren met een zonnebrandcrème met minimaal factor 30.

Hoe kan ik mijzelf tegen huidkanker beschermen?

- Ga niet in de zon tussen 12 – 15 uur; dan is de zon op haar krachtigst en kan ze de meeste schade aanrichten.
- Draag zonwerende kleding, een zonnebril en een hoed of pet als u (veel) in de zon bent.
- Gebruik een zonnebrandcrème.
- Ga regelmatig in de schaduw zitten/licgen.
- Ga niet onder de zonnebank.

De wetenschappelijke raad van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft zonnen als risicofactor voor kanker niet onderzocht. Wij hebben hiervoor gebruikgemaakt van andere bronnen als de Wereldgezondheidsorganisatie en KWF Kankerbestrijding die in dit onderwerp zijn gespecialiseerd. Wij zijn gespecialiseerd in voeding, beweging en gewicht in relatie tot kanker.

Meer informatie over verstandig zonnen vindt u op de website van KWF Kankerbestrijding: www.kwf.nl



AANBEVELING:

Voorkom blootstelling aan te veel zon





Doe dit niet

Wat vergroot mijn kans op kanker?



AANBEVELING:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak



Rook niet

Of stop daarmee, en gebruik geen tabak op een andere manier

Roken (of op een andere manier tabak gebruiken) en blootstelling aan tabaksrook vergroten uw kans op kanker. Roken is de grootste oorzaak van kanker. Als u rookt is daarmee stoppen het beste wat u kunt doen om uw kans op kanker te verkleinen.

Het is nooit te laat om te stoppen met roken en de vooruitgang in uw gezondheid zal snel merkbaar zijn. Uw huisarts kan u hierbij helpen en u informeren over de beschikbare methodes om te stoppen.

Op welke soorten kanker vergroot roken de kans?

Het gebruik van tabak veroorzaakt zo'n 90% van de gevallen van longkanker.

*Tabaksgebruik is **extra** schadelijk in combinatie met alcohol. Ook passief meeroken is schadelijk!*

Ook verhoogt roken de kans op:

- alvleesklierkanker
- baarmoederhalskanker
- blaaskanker
- borstkanker
- darmkanker
- leverkanker
- maagkanker
- mond-, keel- en strottenhoofd kanker
- nierkanker
- slokdarmkanker

De wetenschappelijke raad van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft roken als risicofactor voor kanker niet onderzocht. Wij hebben hiervoor gebruikgemaakt van andere bronnen als de Wereldgezondheidsorganisatie en KWF Kankerbestrijding die in dit onderwerp zijn gespecialiseerd. Wij zijn gespecialiseerd in voeding, beweging en gewicht in relatie tot kanker.



AANBEVELING:

Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken



Drink zo min mogelijk alcohol

Een glas wijn bij het eten en een biertje na het werk. Alcohol drinken is voor veel mensen onderdeel van het dagelijks leven en we staan vaak niet stil bij de gezondheidseffecten van alcohol op lange termijn. Er is echter sterk bewijs dat alcohol de kans op kanker vergroot.



Wat betekent deze aanbeveling?

Alcohol in welke vorm dan ook vergroot uw kans op kanker. Het maakt dus niet uit of u wijn, bier of whisky drinkt. Het gaat om de alcohol (ethanol) zelf die schadelijk is.

U kunt beter dus helemaal geen alcoholische dranken drinken, want zelfs kleine hoeveelheden alcohol verhogen al uw risico op kanker. Zo weten we dat zelfs één glas alcohol per dag de kans op borstkanker vergroot. Als u wel wilt drinken, neem dan niet meer dan één glas alcohol per dag.

Op welke soorten kanker verhoogt alcohol het risico?

- Mond-, keel- en strottenhoofdkanker
- Slokdarmkanker
- Leverkanker
- Darmkanker
- Borstkanker
- Maagkanker



Een glas wijn per dag is toch gezond?

In het verleden leek het erop dat een lage consumptie (maximaal één glas per dag) van alcohol zou kunnen beschermen tegen hart- en vaatziekten. Inmiddels zijn we hiervan teruggekomen. Er is namelijk niet met zekerheid te zeggen dat het beschermende effect toe te schrijven is aan alcoholconsumptie. Er is dus geen reden om voor uw gezondheid alcohol te gaan of blijven drinken.

Alcohol en overgewicht

Wist u dat alcohol per gram maar liefst 7 kilocalorieën (kcal) bevat? In vergelijking; vet bevat 9 kcal per gram! Hierdoor kan alcohol drinken gemakkelijk leiden tot gewichtstoename en overgewicht.

Hoeveel alcohol bevat mijn drankje?

Iedere soort drank bevat weer een andere hoeveelheid alcohol. Dranken met minder dan 15% alcohol zoals bier en wijn, noemen we zwak-alcoholische dranken. Sterk-alcoholische dranken zoals jenever, rum en wodka bevatten meer dan 15% alcohol.

Om te kunnen bepalen hoeveel alcohol er in een glas drank zit, rekenen we met standaardglazen. In elk standaardglas zit ongeveer 10 gram alcohol. Hoe sterker de drank, hoe kleiner het glas is.

Indicatie van standaardglazen:



Borrelglas met
35 ml sterke drank
(40% alcohol)



Wijnglas (klein)
met 100 ml wijn
(12-13% alcohol)



Een glas
met 250 ml bier
(5% alcohol)

Dit is een handige richtlijn, maar vaak bevatten alcoholische dranken afwijkende hoeveelheden alcohol of worden ze in andere glazen geschonken. Zo wordt wijn vaak in grotere glazen geschonken en bevatten sommige soorten bier meer dan 5% alcohol.

ONDERZOEK:

Hoe zit het nu precies?

Hoe kan alcohol de kans op kanker vergroten?

DNA-schade

Hoe alcohol precies het risico op kanker verhoogt is nog onderwerp van onderzoek. Maar onderzoekers denken dat wanneer ons lichaam alcohol afbreekt, ons erfelijk materiaal in ons DNA beschadigd kan worden. Bij het afbraakproces wordt alcohol in ons lichaam omgezet in ethanal, een mogelijk kanker-verwekkende stof.

Extra schadelijk in combinatie met roken

Alcohol zou er ook voor zorgen dat kankerverwekkende stoffen makkelijker onze cellen kunnen beschadigen. Dit is een mogelijke verklaring waarom alcoholgebruik extra schadelijk is in combinatie met roken.

Hormonen

Alcohol kan het niveau van bepaalde hormonen in ons lichaam verhogen, bijvoorbeeld het hormoon oestrogeen. Dit hormoon wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op borstkanker.

Levercirrose

Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot levercirrose, een risicofactor voor leverkanker.

Overgewicht

Alcoholische dranken bevatten veel calorieën. Hierdoor kan alcohol de kans op gewichtstoename en overgewicht vergroten.



Bereken op [wkof.nl/alcoholcalculator](https://www.wkof.nl/alcoholcalculator) hoeveel calorieën uw drankjes bevatten

PRAKTIJK:

Wat kan ik doen?

Hoe kan ik minder alcohol drinken?

- Kies voor de alcoholvrije variant van bijvoorbeeld bier, wijn en cocktails.
- Kies voor het kleinste glas als u een drankje bestelt in een restaurant of bar.
- Schenk thuis alcoholische dranken ook in kleine glazen.
- Schenk uw glazen maar tot de helft. U heeft zo wel de smaak van de drank, maar drinkt minder.
- Wissel een alcoholische drank met alcoholvrije dranken af op een avond.
- Houd een aantal dagen in de week alcoholvrij.



Na kanker

Aanbeveling voor na de diagnose kanker



AANBEVELING:

Na diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie

Na diagnose kanker: wat kan ik doen?

Als u te horen heeft gekregen dat u kanker heeft breekt er een onzekere tijd aan. Een tijd waarin er veel emoties zijn en waarschijnlijk ook veel vragen. Misschien vraagt u zich af wat u zelf kunt doen om de kans op herstel zo groot mogelijk te maken. Of hoe u ervoor kunt zorgen dat u zich zo fit mogelijk kunt blijven voelen tijdens de behandeling. En hoe u na kanker ervoor kunt zorgen dat u niet opnieuw de ziekte krijgt.

Wat betekent deze aanbeveling?

Wanneer u klaar bent met de behandeling van kanker en hiervan bent hersteld, adviseren wij u zoveel mogelijk onze aanbevelingen ter preventie van kanker op te volgen. We weten op dit moment dat het opvolgen van deze aanbevelingen het beste is wat u kunt doen om de kans te verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt.

Onze aanbevelingen helpen u ook het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas te verlagen.

Het is belangrijk om altijd met een zorgprofessional, zoals uw (huis)arts, oncologieverpleegkundige, oncologisch diëtist of fysiotherapeut te bespreken wat van toepassing is in uw persoonlijke situatie. Dit geldt ook wanneer u op dit moment onder behandeling bent. U volgt dan misschien al speciale voedings- of beweegadviezen. Het zou ook kunnen dat u door de behandeling moeite heeft om bepaalde voeding te eten of erg bent afgevallen.

ONDERZOEK:

Wat weten we tot nu toe?

Onderzoek naar de invloed van voeding en leefstijl tijdens en na kanker is relatief nieuw. Wel wordt er steeds meer onderzoek op dit gebied gedaan. Het meeste onderzoek dat er beschikbaar is, is gericht op borstkanker. Hier is steeds meer bewijs dat een teveel aan lichaamsvet en weinig lichaamsbeweging de overlevingskansen verlagen en wellicht ook een effect hebben op de behandeling. Meer onderzoek op dit gebied is van groot belang voordat we specifieke aanbevelingen voor u op kunnen stellen.



PRAKTIJK:

Wat kan ik doen?

- Heeft u vragen over voeding tijdens of na kanker? Bezoek onze website **Voedingenkankerinfo.nl**. Hier beantwoorden wij al uw vragen over voeding en kanker op basis van onderzoek en praktijkervaring.
- Heeft u behoefte aan een luisterend oor of contact met lotgenoten? Bezoek dan een inloophuis bij u in de buurt. Via de website van de IPSO (Inloophuizen en Psycho-Oncologische centra Samenwerking en Ondersteuning) **www.ipso.nl** vindt u een overzicht van inloophuizen in heel Nederland.
- Via **verwijsgidskanker.nl** kunt u meer informatie vinden over aanvullende behandelings- en begeleidingsmogelijkheden. Hier vindt u een overzicht van zorgverleners, organisaties en zelfhulpprogramma's. De website is van het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) in samenwerking met andere partners.

Meer weten?

Wij hebben speciale brochures voor in de volgende situaties:

Bent u nog onder behandeling?

Bestel onze brochure **Goed eten tijdens kanker**. Hier vindt u veel informatie over veelvoorkomende klachten tijdens de behandeling voor kanker en tips hoe u hier mee om kunt gaan.

Bent u klaar met de behandeling?

Bestel onze brochure **Na kanker – aanbevelingen voor een gezonde voeding en leefstijl**. In deze brochure leggen we uit hoe de aanbevelingen ter preventie van kanker van toepassing zijn na behandeling.



U kunt deze brochures gratis bestellen via **wkof.nl/publicaties**.

HOE ZIT HET MET?



Koffie

Onderzoek tot nu toe laat zien dat koffie mogelijk tegen lever- en baarmoederkanker kan beschermen. Koffie wordt op veel verschillende manieren gedronken. Voordat wij een aanbeveling over koffie kunnen doen, is er meer onderzoek nodig naar onder andere het type koffie, de mate en hoeveelheid van consumptie en de bereidingswijze. Hierbij moeten we ook rekening houden met andere ziekten.

Koffie zonder suiker is prima om dagelijks te drinken, met een maximum van vier kopjes per dag. Tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding geven is het advies om niet meer dan één kop koffie per dag te drinken.

Soja

De consumptie van sojaproducten, zoals sojamelk of tofu, past binnen een gezond voedingspatroon. Soja bevat veel vezels en eiwitten en is een goede plantaardige vervanger voor rood vlees. Vaak wordt soja in verband gebracht met een verhoogd risico op borstkanker, maar hier is geen sterk bewijs voor.

Er zijn indicaties dat de consumptie van sojaproducten de overlevingskansen bij borstkanker kan vergroten. Meer onderzoek op dit gebied is noodzakelijk voordat we aanbevelingen over sojaconsumptie tijdens borstkanker kunnen doen. Lees meer over soja en borstkanker op Voedingenkankerinfo.nl.

Gezouten producten

Het eten van te veel gezouten producten kan het risico op maagkanker vergroten. Voorbeelden van gezouten producten zijn veel kant-en-klare soepen en sauzen, vleeswaren, chips, bepaalde soorten kaas en ook veel kant-en-klaarmaaltijden. Bekijk het productetiket om te ontdekken hoeveel zout het bevat. Producten met een zeer laag zoutgehalte bevatten minder dan 0,3 gram zout/0,12 gram natrium per 100 gram.



Vis

Vis is een gezonde keuze. Eet daarom regelmatig vis. Het Voedingscentrum adviseert om in ieder geval één keer per week (vette) vis te eten, zoals zalm, haring of makreel.

Zuivel

Er is sterk bewijs uit onderzoek dat producten met veel calcium, zoals yoghurt en melk, bescherming kunnen bieden tegen darmkanker. Tegelijkertijd zijn er



aanwijzingen dat een hoge consumptie van calcium en zuivelproducten het risico op prostaatkanker zou kunnen verhogen. Al met al is er op dit moment niet genoeg eenduidigheid om een aanbeveling te kunnen doen over zuivelproducten met als doel kankerpreventie.

Zuivelproducten zijn een belangrijke bron van verschillende voedingsstoffen die ons lichaam gezond houden. Kies zo veel mogelijk voor varianten met minder vet, zoals halfvolle of magere melk en vetarme kaas. Lees in de Schijf van Vijf meer over hoeveel zuivelproducten u dagelijks zou kunnen nemen.

Biologische groente en fruit

Er is momenteel geen wetenschappelijk bewijs dat biologische groente en fruit beter zouden beschermen tegen kanker dan de reguliere varianten. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit houdt toezicht op de veiligheid



van onze voedingsmiddelen. De resten van bestrijdingsmiddelen die nog wel zijn terug te vinden op voedsel vormen over het algemeen geen gevaar voor de volksgezondheid. De voordelen van het eten van groente, fruit en andere plantaardige voeding wegen daarom ruimschoots op tegen de eventuele nadelen ervan.

E-nummers

E-nummers zijn door de Europese Unie toegestane toevoegingen aan ons eten. Deze toevoegingen zorgen ervoor dat voedingsmiddelen bijvoorbeeld langer houdbaar blijven, hun kleur behouden of niet gaan klonteren. Voordat dergelijke stoffen mogen worden toegevoegd aan ons eten worden ze uitgebreid getest op veiligheid. Pas nadat de Europese Unie besloten heeft dat de toevoeging veilig is krijgt het een E-nummer. Sommige E-nummers zijn natuurlijke stoffen als citroensap. In Nederland wordt het gebruik van de E-nummers gecontroleerd door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit.



Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingcentrum is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. Als u eet volgens de Schijf van Vijf geeft u dat een optimale combinatie van voedingsproducten die gezondheidswinst oplevert wat zorgt voor voldoende energie en alle benodigde voedingsstoffen.

Hoe verhouden onze aanbevelingen zich tot de Schijf van Vijf van het Voedingcentrum?

Onze aanbevelingen zijn opgesteld met als hoofddoel minder kans op kanker. Naast adviezen over voeding bevatten ze ook adviezen over leefstijl.



Lees meer over de Schijf van Vijf op [schijfvanvijf.nl](https://www.schijfvanvijf.nl).

DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is onderbouwd met de wetenschappelijke bevindingen uit het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund netwerk. De bevindingen zijn gepubliceerd in ons derde expertrapport ***Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective.***

Dit rapport, gepubliceerd in 2018, is gebaseerd op de meest uitgebreide analyse wereldwijd van wetenschappelijk onderzoek naar de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht in relatie tot de preventie en overleving van kanker. Het nieuwste rapport bouwt voort op onze eerste twee rapporten uit 1997 en 2007 en geeft de laatste stand van de wetenschap weer.

Voor het derde expertrapport heeft een panel van internationale experts jarenlang nieuwe onderzoeksresultaten geanalyseerd. Dit maakte deel uit van ons *Continuous Update Project* (CUP): een baanbrekend programma waarbij we doorlopend wereldwijd onderzoek verzamelen, analyseren en beoordelen.

Onderdeel van het *Continuous Update Project* is een unieke database waarin de kennis over voeding, leefstijl en kanker centraal wordt bijgehouden. Regelmatig komt er meer kennis bij dankzij nieuwe onderzoeken en het panel van experts voert een doorlopende analyse van het nieuwe bewijs uit. Hierdoor zorgen we ervoor dat we altijd kunnen beschikken over de meest actuele informatie over de relatie tussen voeding, leefstijl en de preventie en overleving van kanker.

Dankzij deze werkwijze kunt u er op vertrouwen dat onze voorlichting goed onderbouwd is, en het beste advies is wat u kunt opvolgen.



Lees meer over onze onderzoeken op [wkof.nl/onderzoek](https://www.wkof.nl/onderzoek)



De informatie in deze brochure richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen. De informatie is niet bedoeld voor personen die op doktersvoorschrift een bepaald dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Wij geven geen medisch advies, raadpleeg hiervoor uw arts.

DE TIEN AANBEVELINGEN VOOR HET VERKLEINEN VAN DE KANS OP KANKER

1. Blijf op een gezond gewicht

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd

2. Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven—loop meer en zit minder

3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding

4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbereekt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden

5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees

6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoete dranken

7. Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken

8. Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen

9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind

10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie

En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon

Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.

Kan kanker voorkomen worden? Er zijn geen garanties tegen kanker, maar we hebben meer invloed op de kans op kanker dan we denken. We kunnen naar schatting 30 tot 50% van alle gevallen van kanker voorkomen.

Volg de kleuren! Ontdek in deze brochure eenvoudig aan de hand van de stoplichtkleuren groen, oranje en rood wat u vooral moet doen, waar u op moet letten en wat u beter niet kunt doen voor minder kans op kanker.

Wacht niet langer en begin vandaag! Want elke stap in de goede richting levert u al gezondheidswinst op en draagt bij aan een lager risico op kanker.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam

Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam

020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | www.wkof.nl

www.voedingenkankerinfo.nl

Bankrekening (IBAN): NL 51 ABNA 0424356309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

*Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als **Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)**.*

© 2020 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 10-20 HV
